

"Ienohikari"  
**家の光**

**12月号読みどころ**

表紙の人  
純烈



〈特集1〉



若返りの近道は生活習慣から  
**血管ピチピチ  
大作戦**

加齢とともに血管は老化し、命に関わる病気を発症することも。食生活や生活習慣を見直し、血管のアンチエイジング！  
(P14~29)

福を  
呼び込む

〈特集2〉

**開運おせち**



願いを込めて、縁起のよい食材をプラスした「開運おせち」を作ってみませんか？  
(P34~45)

**辰の正月飾り** ・手芸・



2024年の干支は、十二支の中でもっとも縁起がよいといわれる辰。かわいらしい飾りを作ってみませんか。  
(P52~56)

● おすすめ学習企画 ●

発見！SDGsのアイデア 第13回

食品加工の知恵が生きています  
**卵の殻から生まれた食器**

(P100~101)

ともいっ  
楽しく学ぶ JA 共育ドリル 第20回

みんなと共々考えればいろいろ解決！

JAの信用・共済事業について  
(P135~137)

**読者投稿募集**

- 美輪明宏の人生相談 (P11)
- スマホ道場 (P49)
- 高尾美穂のらくヨガ (P51)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P88)
- 『家の光』読者アンケート/プレゼント 教えて！ フレミズ調査室 (P114)
- 「あなたと私のハッピーアワー」企画 (P147)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P157)
- 「あなたと私のハッピーアワー」企画 (P159)
- 家光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P159)
- ハッピー マイライフ体験文・農家の家計実態調査 (P160)
- クロスワードパズル (P161)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

農ライフのすすめ

年明けまで楽しめる！  
**欲ばり手作り  
クリスマス**

手作りのミニツリーやリースで部屋を飾りませんか。お正月飾りにアレンジもできます。



(P68~77)

備忘録から始めよう

**わたし仕様の  
エンディングノート**



自分と家族の未来の情報を「ありがとうファイル」にまとめた財前直見さん。書き方のコツを教わりながら、あなたもエンディングノートづくりを始めてみませんか？  
(P57~65)

第1別冊付録

**2024 家の光家計簿  
日記付き**



インフレ対策に、家計簿記帳で支出の見直しを！

第2別冊付録

**得するお金10の習慣**

日々の生活の中ですぐに実践できるお金の“お得な習慣”を提案します。



おしとりに  
**ガッチリ**  
暮らしのマネ情報局

第6回 運用益は非課税

**NISAで始める  
かんたん投資**

NISA (少額投資非課税制度) の基本を押さえておきましょう。  
(P148~151)



**今日も明日も  
おかげさんで**

第8回

**これからもいっしょに、  
元気に**

音羽山観音寺住職 後藤 密榮 (P209)



で暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！  
意外と長い「10分間」。集中して何かに取り組んだり、ゆったりと過ごしたり。『家の光』の記事を活用して、毎日の暮らしに“ゆとり”と“刺激”を！

今月の10分あったら  
やってみよう  
ストローを使った  
チューブ発声法  
(P89)

